

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan atau potensi yang ada dalam dirinya baik diperoleh dari dalam maupun dari luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik dapat menyalurkan hasrat dan keinginan untuk bergerak, disamping itu juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan membiasakan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Karena tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga dapat memberi gerak yang bervariasi dan bermakna pada siswa.

Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan psikomotor, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat jasmani dan rohani.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan gerak, serta aspek-aspek fungsional yang meliputi aspek

kognitif, afektif dan psikomotor. Kemampuan gerak merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kesuksesan siswa dalam belajar gerak motorik.

Perkembangan gerak itu sendiri mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia. Selain itu, perkembangan motorik juga merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Gerak memiliki arti dan peran penting bagi kehidupan manusia. Gerak merupakan kebutuhan utama bagi manusia, sebagian besar kebutuhan manusia dapat tercapai melalui gerak. Sebagai contoh, seorang siswa harus melakukan gerakan menulis, berlari, melompat, meloncat, berguling, dll, guna memenuhi kebutuhan siswa baik di sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Gerak juga merupakan ciri dari kehidupan, artinya manusia dikatakan hidup bila dia masih dapat bergerak.

Begitu pentingnya gerak bagi manusia, banyak orang memilih untuk melakukan gerak demi memenuhi kebutuhan gerak. Karena dengan bergerak manusia akan mendapatkan derajat kesehatan yang tinggi dan harapan hidup lebih panjang. Hal ini akan lebih baik jika para orang tua memberikan kesempatan dan arahan kepada anak mulai usia dini untuk melakukan gerak secara teratur dan terarah. Untuk mengarahkan anak melakukan gerak tidaklah sulit karena secara alami anak-anak memiliki kecenderungan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bergerak. Gerak yang sering dilakukan oleh siswa terutama anak usia sekolah dasar

yaitu gerakan kasar yang menggunakan sebagian besar dari tubuhnya, seperti berlari, melompat, dan melempar.

Seiring dengan pertambahan usia dan dipengaruhi faktor latihan gerak yang dimiliki siswa akan menjadi semakin sempurna. Latihan dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, latihan secara langsung dapat dilakukan melalui aktivitas olahraga sedangkan latihan tidak langsung dapat dilakukan melalui aktivitas sehari-hari, seperti bermain. Olahraga merupakan kegiatan yang terorganisasi, atau merupakan bentuk bermain yang bersifat kompetitif, dan bersifat sangat dekat dengan pendidikan jasmani (Sukintaka, 2001: 62). Melakukan kegiatan berarti terjadi gerakan pada tubuh.

Salah satu tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa (Mahardika, 2010: 100). Keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan lengan dan kaki yang digunakan untuk mencapai sebuah latihan atau tujuan gerakan, seperti melempar sebuah bola, melompat, atau meloncat melewati gerakan air, atau menjaga keseimbangan (Syahrial Bakhtiar, 2015: 8). Untuk mencapai tujuan tersebut siswa dengan bantuan seorang guru harus bisa menyerap pengetahuan tentang olahraga yang diberikan oleh guru melalui pembelajaran tentang gerak. Selain itu anak harus mampu untuk membiasakan diri berolahraga di luar jam pelajaran berolahraga. Dengan terbiasa berolahraga maka siswa secara alami belajar gerak.

Kemampuan gerak dasar merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Kemampuan gerak dasar merupakan suatu kebutuhan yang harus dipelajari pada usia sekolah dasar. Mengingat hal tersebut langsung maupun tidak langsung akan sangat mempengaruhi perilaku sehari-hari, dan menunjang perkembangan gerak dan postur tubuh di masa remaja dan dewasa. Kemampuan motorik pada anak sebaiknya dilakukan pada usia sedini mungkin, agar perkembangan dan pertumbuhan dapat terpantau dengan baik dan benar.

Murid sekolah dasar pada dasarnya memiliki gerak dasar yang dibawanya sejak lahir dan mulai belajar gerak ( sambil bermain ) pada saat di Taman Kanak-kanak, sehingga dari sumbangan gerak dasar tersebut siswa sekolah dasar sudah memiliki kemampuan gerak dasar minimal yang sangat berguna bagi penyesuaian diri di kehidupan siswa, terutama yang menyangkut gerakan-gerakan dasar yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar menurut Corbin (1988: 198), yang dikutip oleh Pamuji Sukoco (2004: 6) terdapat 2 faktor yaitu faktor biologis (faktor ukuran tubuh, faktor keturunan, faktor jenis kelamin, dan dasar kedewasaan) dan faktor lingkungan (faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukaan, dan faktor sosial). Faktor biologis : (1) Faktor ukuran tubuh sangat berpengaruh terhadap kemampuan gerak siswa, siswa yang bertubuh gemuk akan terhambat kemampuan gerak dasarnya

dibandingkan dengan siswa yang bertubuh normal; (2) Faktor keturunan yang dapat menunjang perkembangan gerak dasar misal otot kuat, syaraf baik, dan kecerdasan yang menyebabkan perkembangan kemampuan gerak dasar seseorang tersebut menjadi baik dan cepat; (3) Faktor jenis kelamin sangat mempengaruhi motivasi dan metode perkembangan kemampuan gerak anak; (4) Dasar kedewasaan sangat berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar anak, semakin kedewasaan seseorang bertambah maka akan semakin baik juga kemampuan motoriknya. Faktor Lingkungan :

(1) Faktor budaya, peraturan daerah setempat dapat mempengaruhi motorik anak misalnya daerah yang tidak mengizinkan anak putri naik sepeda maka tidak akan diberi pelajaran naik sepeda; (2) Faktor keadaan alam juga berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar anak, sebagai contoh anak yang tinggal di daerah pegunungan pasti akan berbeda kemampuan gerak dasarnya dengan anak yang tinggal di daerah pantai; (3) Faktor kebiasaan keluarga tentu akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar anak karena setiap keluarga memiliki kebiasaan yang berbeda-beda; (4) Faktor kesukaan, anak yang memiliki kesukaan melakukan aktivitas fisik tentu akan memiliki kemampuan gerak dasar yang baik di bandingkan dengan anak yang tidak suka melakukan aktivitas fisik; (5) Faktor sosial, melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk bergaul dengan teman sebayanya.

SD Negeri 1 Prembun merupakan salah satu SD di kabupaten Kebumen yang terletak di kecamatan Prembun kabupaten Kebumen Jawa Tengah. SD Negeri 1 Prembun memiliki halaman sekolah, 12 ruang kelas, 1 kantor kepala sekolah, 1 kantor guru, 1 ruang UKS, 1 ruang perpustakaan dan 1 ruang gudang.

SD Negeri 1 Prembun kelas V menggunakan kurikulum 2013 yang di salah satu mempelajari tentang memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pada kelas V di SD Negeri 1 Prembun dilaksanakan setiap hari sabtu. Jika ditinjau dari aspek pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di SD Negeri 1 Prembun kurang mendukung dalam menyumbang perkembangan kemampuan gerak siswa. SD Negeri 1 Prembun merupakan sekolah yang menggunakan kelas paralel namun pada saat pembelajaran penjas kelas tersebut digabung menjadi satu, sehingga pada saat pembelajaran penjas jumlah siswa terlalu banyak dan membuat kurang efektif, serta sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Prembun sangat terbatas. Sarana yang dimiliki SD Negeri 1 Prembun yaitu 2 buah bola voli yang satu masih dalam keadaan baik dan yang satu sudah rusak, 3 buah raket bulu tangkis dalam keadaan hamper rusak, 1 buah bola sepak masih dalam keadaan baik, 6 buah bola tenis masih dalam keadaan baik, 4 buah bet tenis meja yang dua dalam keadaan rusak dan dua dalam keadaan baik, 1 pemukul kasti dalam keadaan baik, 6 kun kecil masih dalam keadaan baik,

serta 2 buah turbo lempar lembing dalam keadaan baik. Prasarana yang dimiliki SD Negeri 1 Prembun yaitu lapangan tenis meja yang sudah rusak, lapangan sepak bola dalam kondisi tidak baik dan halaman sekolah. Itulah yang mungkin menjadi penyebab penghambat dari pelaksanaan pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan menunjukkan Pembelajaran Jasmani Olahraga dan kesehatan (Penjasorkes), prasarana yang digunakan untuk pembelajaran adalah halaman sekolah dan lapangan Prembun. Sarana / alat yang digunakan untuk pembelajaran juga sangat minim sehingga mempengaruhi aktivitas fisiknya. Jumlah siswa yang terlalu banyak serta metode pengajaran yang diberikan oleh guru saat di lapangan monoton, kurang kreatif sehingga siswa menjadi kurang aktif/kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas serta berpengaruh terhadap tingkat kemampuan gerak siswa dalam melakukan aktivitas geraknya. Peran siswa dalam meningkatkan kemampuan gerak juga sangat penting, jika siswa mempunyai kemampuan gerak yang baik, dimungkinkan siswa akan cenderung lebih mudah di dalam melakukan keterampilan dalam olahraga.

Kemampuan gerak dasar penting dipelajari dalam pembelajaran Penjas karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik, dan perkembangannya dapat berbentuk penguasaan keterampilan gerak sehingga jika mempunyai kemampuan gerak yang baik

anak akan mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak khusus.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, serta belum adanya penelitian yang dilakukan di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen maka diperlukan penelitian. Sesuai dengan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Keterbatasan sarana Pendidikan Jasmani, sehingga proses pembelajaran penjas kes kurang maksimal di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen.
2. Belum diketahuinya seberapa tinggi kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang disebutkan di atas serta keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan kemampuan peneliti maka perlu kiranya diberikan batasan-batasan agar ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Penelitian ini dibatasi pada kemampuan gerak dasar siswa kelas V di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen.



#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Seberapa tinggi kemampuan gerak dasar siswa kelas V di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2016/2017?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan Rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi kemampuan gerak dasar siswa kelas V di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini dapat dijadikan referensi umumnya pada orang yang menekuni olahraga dan khususnya bagi guru pendidikan jasmani.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian bagi para guru pendidikan jasmani untuk lebih mengetahui perkembangan gerak dasar anak.
- c. Penelitian ini dapat menjadi khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pihak sekolah, diharapkan penelitian ini memberikan gambaran dan masukan tentang kemampuan gerak dasar siswa, sehingga dapat

menentukan kebijakan berhubungan dengan aktivitas jasmani di sekolah.

- b. Bagi guru pendidikan jasmani, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan kemampuan gerak dasar anak.
- c. Bagi siswa, penelitian ini memberikan motivasi untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.
- d. Bagi lembaga atau instansi, yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
- e. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat menjadi informasi agar tidak membatasi anak-anak untuk bergerak.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kemampuan Gerak Dasar**

Menurut Syahril Bakhtiar (2015: 8) Gerak dasar merupakan kemampuan dasar yang sangat penting bagi pola gerak yang lebih kompleks. Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Arti yang sederhana dapat ditafsirkan bahwa *motor ability* (gerak dasar) adalah kemampuan yang umum seseorang untuk bergerak. Secara lebih spesifik mengenai pengertian *motor ability* adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga (Nurhasan, 2004: 6.3)

Gerak dasar merupakan keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan lengan dan kaki yang digunakan untuk mencapai sebuah latihan atau tujuan gerakan, seperti melempar sebuah bola, melompat, atau meloncat melewati gerakan air, atau menjaga keseimbangan. Gerak dasar dikenal juga dikenal juga sebagai motorik dasar. Motorik halus gerakan yang hanya melibatkan otot kecil pada tangan, seperti menulis. Gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup. Dengan demikian, jika kompetensi gerak

dasar anak tidak dikembangkan, mereka tidak berhasil menggunakan berbagai keterampilan olahraga dan permainan pada usia kanak-kanak dan remaja mereka. Selanjutnya, hal inilah yang menjadikan banyak anak-anak dan remaja tidak memilih dan berminat untuk ikut serta dan berpartisipasi pada berbagai macam kegiatan yang membutuhkan keterampilan fisik dalam permainan dan olahraga.

## **2. Konsep Gerak Dasar**

Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000 : 73) ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu ; kemampuan lokomotor, kemampuan non lokomotor, dan kemampuan manipulatif.

Sedangkan menurut Sukintaka (2001: 19) gerak dasar dibagi tiga bentuk gerakan yaitu ; lokomotor, nir lokomotor, dan manipulatif.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani.

Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak, karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari. Berikut adalah penjelasan mengenai macam-macam gerak dasar :

#### 1. Gerak Lokomotor

Gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Macam-macam gerak lokomotor, yaitu : lari, lompat, loncat, leaping, jingkat, menderap, sliding, skiping, rolling, dan memanjat.

##### a. Berjalan

Jalan adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, pada saat kaki melakukan pergantian langkah salah satu kaki tetap menumpu pada dasar pijakan. Dengan konsep di atas, berjalan dapat dilakukan dengan kaki, dengan tangan, dengan kaki dan tangan, dengan tubuh; demikian juga arahnya, ke depan dan ke belakang, ke samping kiri dan kanan, dalam hal usaha, bisa cepat, lambat, keras, perlahan, terhenti-henti, berkelanjutan; dalam hal keterhubungan, bisa di sekitar ruangan, di sekitar teman sendiri, melintasi atau melangkahi alat, dsb.

##### b. Berlari

Berlari adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, pada saat kaki melakukan pergantian

langkah badan dalam keadaan melayang di udara. Aplikasikan konsep-konsep di atas, sesuai dengan tema berlari.

c. Berjingkat

Berjingkat adalah aktivitas memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan satu kaki, menumpu dan mendarat menggunakan satu kaki, sedangkan satu kaki yang lain ditekuk pada bagian lutut sehingga tidak menyentuh tanah. Keterampilan berjingkat selain sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari juga sering digunakan dalam aktivitas motorik pada beberapa cabang olahraga seperti lompat jangkit, sepak bola, bola voli dan bola basket.

d. Meloncat

Meloncat adalah gerakan memindahkan tubuh dengan menggunakan dua atau satu kaki tumpu dari satu ketinggian dan mendarat tidak harus menggunakan kaki.

e. Menderap

Menderap atau mencongkang adalah gerakan berjalan dipadukan dengan lompat (leaping), arah dapat ke depan maupun ke belakang. Gerakan ini seperti kuda pada saat berlari kencang (menderap), tetapi hanya dilakukan dengan menggunakan dua kaki.

f. Merayap

Merayap adalah gerakan yang dilakukan dengan posisi tubuh telungkup di atas permukaan, tangan dan kaki kiri atau kanan digerakkan maju secara bersama-sama, kemudian kaki mendorong tubuh ke depan, dan kepala sedikit diangkat untuk melihat ke depan.

g. Memanjat

Memanjat adalah gerakan ke atas atau ke bawah dengan menggunakan kedua tangan dan kaki. Biasanya anggota tubuh bagian atas sebagai alat kontrol utama agar tidak jatuh .

2. Gerakan Nonlokomotor

Gerakan non lokomotor adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak pindah tempat. Bentuk-bentuk gerak nonlokomotor, yaitu menghindar, meregangkan otot, memutar dan berputar, mengayunkan kaki, bergantung, menarik, dan yang terakhir adalah mendorong.

a. Latihan Menghindar

Latihan menghindar sangat berguna dalam berbagai permainan maupun olahraga. Menghindar dapat berupa menghindari benda maupun kawan atau lawan bermain.

b. Latihan peregangan

Latihan peregangan adalah latihan mengulur otot tubuh, dengan jalan melakukan fleksi atau ekstensi atau dengan cara yang

lain. Prinsip dasar yang harus dipegang adalah cara mengulur dimulai dengan uluran yang paling ringan kemudian makin lama-makin berat sampai hitungan delapan.

c. Memutar (meliuk) dan Berputar

Anak-anak perlu diajarkan bagaimana meliukkan tubuh kurang dari 180-200 derajat dan memutar tubuh 360 derajat. Gerakan ini berguna untuk meningkatkan keseimbangan statis atau kesadaran vestibular.

d. Bergantung

Bergantung adalah aktivitas menahan berat badan dengan jalan tangan memegang palang atau tali. Meskipun sudah memasuki usia SMP, tidak semua anak dapat melakukan bergantung mengangkat tubuh (pull-up), sehingga untuk mereka cukup belajar menggantung dengan jalan tangan memegang palang atau pada tali.

e. Menarik dan mendorong

Menarik adalah gerakan menggunakan tenaga terhadap obyek atau orang lain agar obyek atau orang yang jaraknya jauh si penarik menjadi dekat dengan tubuh penarik.

3. Gerakan Manipulatif

Gerakan manipulatif adalah keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek di luar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh.



Dilihat dari jenisnya, keterampilan manipulatif dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu:

Menjauhkan obyek: melempar, memukul, menendang. Menambah penguasaan: menangkap, mengumpulkan, mengambil. Bergerak bersama: membawa, memantul-mantulkan.

a. Menggelindingkan benda

Mengelindingkan benda dapat berupa benda bulat seperti bola, atau benda yang berbentuk lingkaran, seperti cakram, ban sepeda dan sebagainya. Guru harus memilih benda-benda tersebut yang berat dan ukurannya sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan motoriknya.

b. Melempar

Melempar merupakan gerak manipulatif untuk menjauhkan obyek dari tubuh dengan menggunakan satu atau dua tangan.

c. Menangkap

Menangkap adalah keterampilan gerak dasar manipulatif untuk menghentikan momentum suatu obyek dengan menggunakan tangan. Menangkap biasanya dipengaruhi oleh kemampuan visual untuk mengikuti gerakan obyek.

d. Menendang

Menendang adalah keterampilan gerak manipulatif di mana kaki digunakan untuk memukul obyek. Latihan menendang dapat dilakukan dengan dua bentuk, yaitu menendang obyek yang ada di

tanah, dan menendang obyek dengan cara voli (obyek masih berada di udara).

e. Menggiring

Menggiring bola adalah keterampilan gerak manipulatif yang menggunakan koordinasi antara mata-kaki dan mata-tangan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Dalam permainan sepak bola menggiring bola dilakukan dengan menggunakan kaki, sedangkan dalam permainan bola basket menggiring bola dilakukan dengan menggunakan tangan dengan jalan bola dipantul-pantulkan ke lantai.

f. Memukul

Memukul adalah suatu aksi menggunakan satu atau dua tangan atau suatu alat untuk mendorong (memberikan daya pada) suatu obyek. Anak-anak kelas satu dan dua masih sulit memukul benda bergerak, dan memukul menggunakan tongkat yang bulat, karena kesadaran visualnya masih rendah. Untuk melatih keterampilan memukul sebaiknya menggunakan alat pemukul yang pipih dengan permukaan untuk memukul lebar, sedangkan bola yang digunakan sebaiknya bola yang ringan.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Gerak Dasar**

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak dasar seseorang menurut Corbin (1987: 198), yang dikutip oleh Pamuji Sukoco (2004: 6) terdapat 2 faktor yaitu :

a. Faktor Biologis

Faktor biologis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah :

- 1) Faktor ukuran tubuh pada saat lahir.
- 2) Faktor keturunan (genetika).
- 3) Faktor jenis kelamin.
- 4) Dasar kedewasaan.

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak dasar diantaranya adalah :

- 1) Faktor budaya (bahasa, seni, ekonomi, politik, pandangan hidup dan keagamaan).
- 2) Faktor keadaan alam.
- 3) Faktor kebiasaan keluarga.
- 4) Faktor kesukaan.
- 5) Faktor sosial/masyarakat (keluarga, kelompok bermain, organisasi).

Disamping beberapa faktor di atas dalam buku yang ditulis oleh Endang Rini Sukamti (2007: 3-5) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan gerak dasar seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.

- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pascalahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau dibawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.

- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

#### **4. Keuntungan Memiliki Gerak Dasar**

Perkembangan gerak dasar merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Anak yang terampil dan menguasai gerakan dasarnya, umumnya memiliki fisik yang sehat lantaran banyak bergerak. Keterampilan gerak dasar tersebut tentunya mempengaruhi kemandirian dan rasa percaya diri anak dalam mengerjakan sesuatu, karena anak sadar akan kemampuan fisiknya.

Keuntungan memiliki gerak dasar, yaitu:

- a. Melalui keterampilan gerak dasar, anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh persaan senang. Seperti anak merasa senang dengan memiliki keterampilan melempar dan menangkap bola.
- b. Melalui keterampilan gerak dasar, anak dapat beranjak dari kondisi tidak berdaya pada bulan-bulan pertama dalam kehidupannya ke kondisi yang mandiri. Anak dapat bergerak dapat bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya dan dapat berbuat sendiri.

- c. Perkembangan keterampilan gerak dasar sangat penting bagi kepribadian anak.
- d. Melalui perkembangan gerak dasar yang normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayanya.
- e. Melalui perkembangan gerak dasar, anak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah.

## **5. Komponen Gerak Dasar**

Gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang akan berpengaruh terhadap keterampilan geraknya. Kualitas hasil gerak merupakan kemampuan (*ability*) gerak seseorang dalam melakukan tugas gerak. Tampilan gerak yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari atau aktivitas olahraga tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisiknya. Menurut Kirkendall (1987: 131) bahwa komponen-komponen *motor ability* yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, koordinasi mata-tangan, koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan.

### **a. Koordinasi Mata Tangan**

Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak, yang terpisah kedalam satu pola gerak yang efisien (Mochamad Sajoto, 1988: 53). Seperti dikemukakan Harsono (1988: 221) bahwa kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelentukan, *kinestetik sense*, *balance*, dan ritme, semua menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lainnya mempunyai hubungan

yang erat. Unsur-unsur tersebut saling berinteraksi satu dengan lainnya untuk menghasilkan koordinasi gerak yang efektif dan efisien.

Pada dasarnya koordinasi merupakan kemampuan seseorang memadukan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang harmonis dan efisien. Seseorang yang memiliki koordinasi baik, akan mampu merangkaikan gerakan-gerakan ganda menjadi satu pola gerakan yang tepat (*precise*) dan efisien.

#### **b. Kelincahan**

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dan kecepatan saat melakukan gerakan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 55) bahwa kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Hal senada dikemukakan Suharno (1993: 51) bahwa kelincahan adalah kemampuan gerak untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki.

Menurut Ismaryati (2006: 41) ditinjau dari keterlihatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus. Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai

tuntutan cabang olahraga yang dipelajari. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segment atau bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya melibatkan segment tubuh.

**c. Power**

Menurut Suharno (1993: 59) *power* adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. Power adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif. Ditinjau dari unsur terbentuknya power, kekuatan dan kecepatan merupakan faktor utama yang menentukan baik dan tidaknya power yang dimiliki seseorang.

Baik tidaknya power yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh banyak factor, di antaranya macam *fibril* otot putih, kekuatan, dan kecepatan, waktu rangsangan, koordinasi gerakan yang harmonis serta produksi energi biokimia dalam otot. Jika unsur-unsur seperti di atas dimiliki, maka akan dihasilkan power yang baik.

**d. Kecepatan**

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu yang secepat mungkin (Sukadiyanto, 2002: 108). Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1988: 54) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.



Menurut Sukadiyanto (2002: 52) menyatakan ada dua macam kecepatan yaitu:

- (a) Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan majemuk, reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin.
- (b) Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan gerak non siklus. Kecepatan gerak siklus adalah kemampuan system *neuromuscular* untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak non siklus adalah kemampuan system *neuromuscular* untuk melakukan serangkaian gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

#### **e. Daya Tahan**

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam memepergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Menurut Sukadiyanto (2002: 40) daya tahan adalah kemampuan peralatan tubuh atlet untuk melawan kelelahan selama aktivitas atau kerja berlangsung.

#### **f. *Fleksibility***

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Djoko Pekik Irianto, 2002: 4). Sedangka, kelentukan menurut Mochamad Sajoto (1988: 51) adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan

penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligamen disekitar persendian.

## **6. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan.

Mengapa pendidikan jasmani diajarkan disekolah? Kesalah pahaman memang telah terjadi. Orang awam berpendapat, pendidikan jasmani lebih menekankan pembinaan keterampilan fisik yang sebenarnya, tentu tidak demikian. Tujuan ideal adalah bahwa program dan tujuan pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup, bukan hanya aspek fisik, tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial, dan moral (Rusli Lutan, 2001: 18).

Slameto (2005: 2) mengemukakan secara psikologis belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari

interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. Dengan demikian, belajar merupakan suatu perubahan tingkat laku yang relatif menetap dan terjadi sebagai akibat dari hasil latihan dan pengalaman. Latihan adalah kejadian yang sengaja dilakukan secara berulang-ulang, sedang pengalaman merupakan semua kejadian yang secara sengaja maupun tidak sengaja dialami oleh seseorang. Dengan demikian belajar motorik merupakan suatu proses perolehan kemampuan keterampilan gerak sebagai akibat latihan dan pengalaman, yang prosesnya tidak dapat diamati secara langsung, serta diduga perubahannya relatif permanen pada kemampuan perilaku keterampilan gerak.

Dalam kurikulum pendidikan dasar telah dijelaskan fungsi pendidikan jasmani untuk siswa sekolah dasar (Depdiknas 2004: 9), sebagai berikut : 1). Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan. 2). Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot. 3). Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama. 3). Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas secara terus menerus dalam waktu relatif lama. 4). Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak

dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

## **7. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar**

Masa usia sekolah dasar kelas V antara usia 10-12 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktifitas fisik dan mengisi waktu luangnya. Mereka tidak bisa tinggal diam dan selalu bergerak hampir setiap stimulus atas rangsang yang datang dari sekelilingnya selalu dijawab dengan gerakan, mereka selalu ingin mengetahui dan mencoba suatu yang dilihatnya.

Perkembangan dari berbagai aspek sudah semakin baik. Walau demikian proses perkembangan anak masih terus berlanjut. Anak melakukan proses belajar dengan cara yang semakin komplek. Anak akan menggunakan panca inderanya untuk menangkap berbagai informasi dari luar. Anak mulai mampu membaca dan berkomunikasi secara luas. Masa usia sekolah dasar juga masa intelektual, karena keterburukan dan keinginan anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan pengalaman serta memiliki sifat yang sangat khas.

Menurut Abu Ahmadi dan Munawar (2005: 25) sifat khas anak kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9 sampai 13 tahun sebagai berikut:

1. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecendrungan untuk membandingkan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
2. Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.

3. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori tafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus)
4. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri.
5. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
6. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi tertarik kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

#### **8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas**

Siswa berstatus sebagai subjek dari pendidikan. Pendidikan menurut Driyarkara dalam Sumitro, dkk. (1998: 66), usaha sadar untuk memanusiakan manusia harus memandang peserta didik secara manusiawi dan mengembangkan pribadinya sepenuhnya dan seutuhnya, dalam kesatuan yang seimbang, harmonis, dan dinamis. Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Lebih lanjut

karakteristik anak usia 10-12 tahun menurut Sukintaka (1992: 12), sebagai berikut :

a. Karakteristik fisik

- 1) Perbaikan koordinasi gerak tubuh dalam melempar, menangkap, memukul dan sebagainya.
- 2) Ketahanan bertambah, anak pria suka atau gemar ada kontak fisik, seperti berkelahi atau bergulat.
- 3) Pertumbuhan terus naik.
- 4) Koordinasi mata, tangan, dan kaki lebih baik.
- 5) Bentuk tubuh yang baik dapat timbul/terjadi.
- 6) Filosofi, wanita-wanita satu tahun lebih maju daripada pria.
- 7) Perbedaan seksual banyak pengaruhnya.
- 8) Adanya perbedaan individu mulai nyata dan terang.

b. Karakteristik Sosial

- 1) Mudah terpengaruh, mudah sakit hati karena kritik.
- 2) Masa anak-anak suka membual.
- 3) Suka menggoda dan menyakiti anak lain.
- 4) Suka memperhatikan, bermain dalam bentuk-bentuk drama dan berperan.
- 5) Suka berteman dan senang terhadap teman-teman lain, di samping senang dengan teman akrab.
- 6) Kemauan besar.
- 7) Hasrat turut serta berkelompok.

- 8) Selalu bermain-main.
- 9) Menginginkan lebih ada kebebasan, tetapi tetap dalam lindungan orang dewasa.
- 10) Lebih senang kegiatan beregu daripada individual.
- 11) Ada kecenderungan membanding-bandingkan dirinya dengan anak-anak lain.
- 12) Mengidentifikasi dirinya untuk tujuan kelompok dan pertanggungjawaban.
- 13) Sifat seksual lebih terlihat.

c. Karakteristik Psikis

- 1) Ruang lingkup perhatian bertambah.
- 2) Kemampuan berfikir bertambah.
- 3) Senang bunyi-bunyian dan gerakan-gerakan berirama.
- 4) Suka meniru.
- 5) Minat terhadap macam-macam permainan yang terorganisasi bertambah.
- 6) Sangat berhasrat ingin menjadi dewasa.
- 7) Khususnya gemar terhadap aktivitas-aktivitas yang berbentuk pertandingan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa usia anak Sekolah Dasar kelas atas berusia 10-12 tahun, mempunyai minat dan ingin tahu yang timbul terhadap permainan dalam pembelajaran tertentu, sehingga

pembelajaran yang dilakukan harus dapat mengembangkan pribadi seutuhnya.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sama atau hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan penelitian. Penelitian yang relevan tersebut ialah sebagai berikut :

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini juga dilakukan oleh Agus Budiono (2014) yang berjudul “Survey Kemampuan Gerak Dasar Pada Siswa-Siswi Kelas V Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya”. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V di Sd Negeri 7 Sungai Kakap, Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 30 siswa, pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Teknik penelitan ini menggunakan survey tes langsung, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran kemampuan gerak dasar. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian ini mennjukkan kemampuan gerak dasar kategori cukup dimana : (1) Kemampuan Tes Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter ke tembok rata-rata sebesar 53,33%. (2) Kemampuan Tes Lari Cepat 30 Meter dalam kelompok baik dengan rata-rata sebesar 43,33%. (3) Kemampuan Tes *standing long jump* dalam kelompok baik dengan rata-rata sebesar 53,33%. (4) Kemampuan Keseimbangan (*tes stork stand*)



tergolong dalam kelompok baik dengan rata-rata sebesar 43,33%. (5)  
Kemampuan Kes Kelincahan tergolong dalam kelompok baik dengan rata-rata sebesar 40%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Konsep dasar pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah mampu memberikan kesempatan bergerak yang seluas-luasnya kepada siswa. Usia sekolah merupakan usia pada saat siswa sangat membutuhkan berbagai nuansa gerakan yang sangat beragam. Rangsangan-rangsangan selama proses pembelajaran berlangsung merupakan media yang sangat baik untuk menyalurkan dan mempersiapkan segala sesuatu yang ada agar lebih semakin ditingkatkan secara optimal. Program pendidikan jasmani seharusnya memberikan kebebasan memilih bagi siswa dalam melakukan tugas geraknya. Kegiatan-kegiatan dalam pendidikan jasmani semestinya dilakukan dengan bervariasi agar dapat memberikan kepuasan kepada anak bergerak sesuai minatnya, dan dapat memberikan pengalaman yang lebih bermakna kepada anak.

Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai cabang olahraga tertentu atau menjadi atlet berprestasi, tetapi berguna juga dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan yang ketika melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian. Koordinasi dan kontrol tubuh yang baik akan meningkatkan keterampilan gerak. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki

kemampuan gerak dasar yang baik akan lebih mudah melakukan tugas geraknya, baik secara kualitas maupun kuantitas, serta mampu bertahan lebih lama dalam aktivitas yang intensif dan efektif jika dibandingkan dengan seseorang yang tingkat kemampuan gerak dasarnya tidak baik.

Keterampilan psikomotor, berhubungan dengan gerak yang benar, kecepatan gerakan sesuai tujuan yang akan dicapai, serta penggunaan tenaga yang minimal dengan pencapaian hasil yang maksimal. Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa kemampuan gerak dasar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang sedang berlangsung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini tentang kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen.

#### **B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak dasar kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. Secara operasional, gerak dasar dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan siswa dalam melakukan tugas tes kemampuan motorik yang meliputi tes *shuttle-run* 4x10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *stork stand positional balance*, dan tes lari cepat 30 meter. Kemampuan gerak dasar kelas V SD Negeri 1 Prembun diukur dengan tes *motor ability* dari Nurhasan, (2004: 6.6).

#### **C. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2011: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

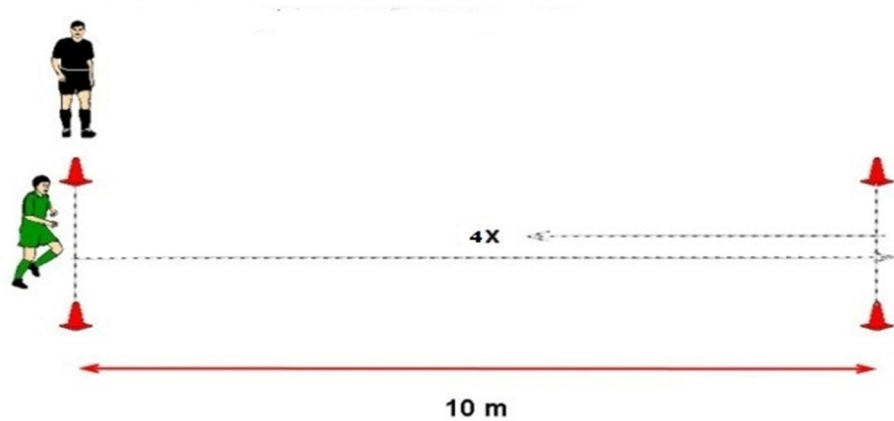
kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen sebanyak 38 siswa. Jadi subyek penelitian adalah keseluruhan populasi.

#### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

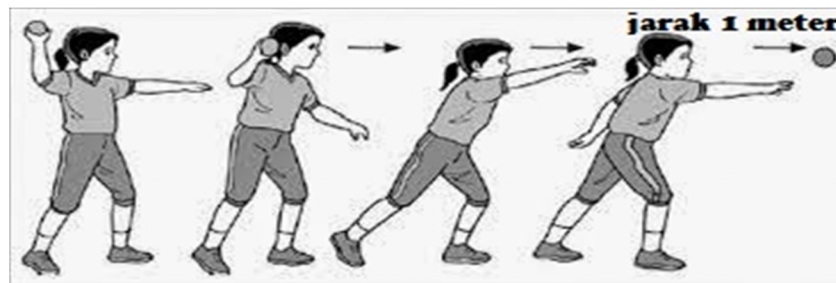
Instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan gerak dasar untuk anak sekolah dasar kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. Tes kemampuan gerak dasar digunakan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar masing-masing subjek. Instrumen tes *motor ability* yang digunakan adalah dari Nurhasan. Menurut Nurhasan (2004: 6.6), tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93, dan validitasnya sebesar 0,87. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dasar bagi siswa sekolah dasar. Instrumen tes *motor ability* untuk sekolah dasar dari Nurhasan, (2004: 6.6) sebagai berikut:

- a. Tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, untuk mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah, dengan cara mencatat waktu yang ditempuh oleh responden. Semakin sedikit waktu yang diperoleh hasilnya semakin baik (1 kali percobaan).



**Gambar 1. Tes *Suttle-run* 4x10 meter**

- b. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan mengarahkan bola bebas ke arah tembok selama 30 detik, mengukur kemampuan koordinasi mata dengan tangan. Semakin banyak hasil lempar tangkap yang dihasilkan maka akan semakin baik hasil lempar tangkap bolanya (1 kali percobaan).



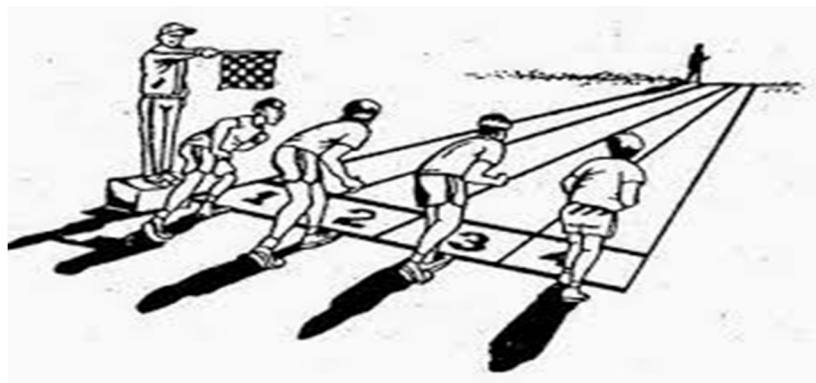
**Gambar 2. Tes Lempar Tangkap Bola**

- c. Tes *stork stand positional balance*, mengukur keseimbangan tubuh dengan mempertahankan keseimbangan tubuh selama-lamanya. Hasil catatn waktu semakin lama maka hasilnya semakin baik (1 kali percobaan).



**Gambar 3. Tes *Stork Stand Positional Balance***

- d. Tes lari cepat 30 meter, mengukur kecepatan lari. Semakin sedikit waktu yang diperoleh hasilnya semakin baik (1 kali percobaan).



**Gambar 4. Tes Lari Cepat 30 Meter**

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data tes kemampuan gerak dasar dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 19 November 2016, pukul 07.30 WIB sampai 09.30 WIB, dan bertempat di lapangan Prembun. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan alat-alat dan tempat yang digunakan untuk tes kemampuan gerak dasar.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan gerak dasar kepada siswa.
- c. Setelah diberikan penjelasan tentang pelaksanaan tes dan pemanasan secukupnya, selanjutnya siswa melakukan tes kemampuan gerak dasar dengan urutan: kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan dan kecepatan.
- d. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian dengan urutan: kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan dan kecepatan.
- e. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang telah disediakan.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2011 : 147).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, kemudian dilakukan penyortiran data yang diperoleh untuk mengetahui

persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing item tes kemampuan motorik. Dari hasil setiap tes yang dicapai setiap siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Kemampuan gerak dasar siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil tes tersebut, karena satuan ukuran masing-masing tidak sama, yaitu:

1. Kelincahan yang diperoleh melalui *shuttle-run* 4 x 10 meter dengan satuan detik (s).
2. Koordinasi mata dengan tangan yang diperoleh melalui lempar tangkap bola jarak 1 meter ketembok.
3. Keseimbangan yang diperoleh melalui *stork stand positional balance* dengan satuan detik (s).
4. Kecepatan yang diperoleh melalui lari cepat 30 meter dengan satuan detik (s).

Hasil kasar yang didapatkan dari keempat item tes tersebut, perlu disamakan satuannya dengan menggunakan *T-Score*. Adapun rumus *T-Score* yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Rumus *T-Score* untuk tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lari cepat 30 meter. Penghitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan maka semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus *T-Score* adalah sebagai berikut:

$$T-Skor = 50 + \left( \frac{\overline{X} - X}{SD} \right) \cdot 10$$



2. Rumus *T-score* untuk tes *stork stand positional balance*. Dan lempar tangkap bola. Penghitungan dengan satuan waktu, dan satuan jumlah, semakin banyak waktu atau angka yang dibutuhkan atau diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus *T-Score* adalah sebagai berikut :

$$T-Skor = 50 + \left( \frac{X - \bar{X}}{SD} \right) . 10$$

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh

$\bar{X}$  = *Mean* (rata-rata)

SD = *Standar Deviasi*

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-Score* dari keempat item tes tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Prembun, Kebumen. Kemampuan gerak dasar siswa kelas atas SD Negeri 1 Prembun, Prembun, Kebumen, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian kemampuan gerak dasar siswa tersebut, menggunakan rumus pengkategorian dari B. Syarifudin (2009: 113), sebagai berikut:

**Tabel 1. Kategori Kemampuan Gerak Dasar**

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh                      M : Mean

SD : Standar Deviasi

Sumber : B. Syarifudin (2009: 113)

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan gerak

dasar siswa kelas V SD N 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten

Kebumen, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono, (1992: 40).

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Skor

N : Jumlah siswa

Sumber : Anas Sudijono (1992: 40)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen dalam penelitian ini diukur dengan 4 tes pengukuran yaitu *suttle run*, lempar tangkap bola, *stork stand positional balance* dan lari 30 meter. Deskripsi hasil penelitian dari masing-masing tes tersebut di uraikan sebagai berikut :

#### 1. *Suttle Run* (lari bolak-balik 4 X 10 meter)

Tes *suttle run* digunakn untuk mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah, atau *suttle run* dilakukan dengan cara melakukan lari bolak balik 4 X 10 meter, dengan cara mencatat waktu yang ditempuh oleh responden. Semakin sedikit waktu yang diperoleh hasilnya semakin baik. Hasil penelitian kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen dalam penelitian ini dapat di uraikan berdasarkan tabel sebagai berikut :

**Tabel 2. Statistik Hasil Penelitian *Suttle Run***

No	Keterangan	Skor	
		Laki-laki	Perempuan
1	Jumlah	26	12
2	Skor Minimum	12,89	14,08
3	Skor Maksimum	15,57	18,09
4	<i>Mean</i>	14,15	15,14
5	<i>Median</i>	14,06	14,74
6	<i>Modus</i>	14,06	14,08
7	<i>Standard Deviasi</i>	0,66	1,15

Setelah diperoleh data hasil *tes shuttle run*, maka selanjutnya data diolah menjadi bentuk T skor, yang dimaksudkan untuk menyamakan satuan. Hasil T skor untuk *shuttle run* adalah sebagai berikut :

**Tabel 3. Statistik Hasil Penelitian T skor *Shuttle Run***

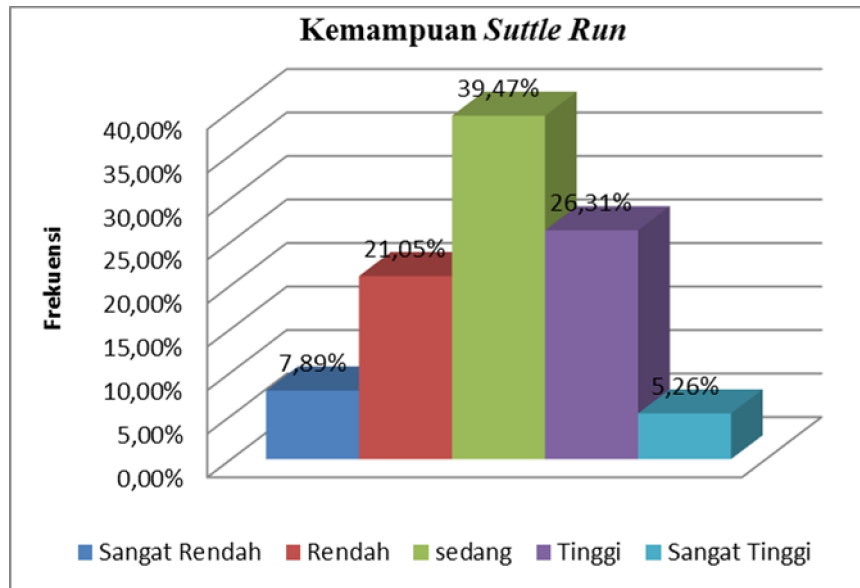
No	Keterangan	Skor		Keseluruhan
		Laki-laki	Perempuan	
1	Jumlah subjek	26	12	38
2	Skor Minimum	28,15	24,35	24,35
3	Skor Maksimum	69,39	59,22	69,39
4	Mean	49,98	49,99	50,00
5	Median	51,38	53,4350	51,69
6	Modus	41,08	24,35 <sup>a</sup>	41,08
7	Standard Deviasi	10,14	10,01	10,00

Setelah diperoleh data dalam bentuk t skor kemudian di analisis menggunakan kategori yang telah ditentukan. Hasil penelitian lari *shuttle run* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

**Tabel 4. Hasil Penelitian Kemampuan *Shuttle Run***

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 65	Sangat Tinggi	2	5,26
$55 \leq X < 65$	Tinggi	10	26,31
$45 \leq X < 55$	Sedang	15	39,47
$35 \leq X < 45$	Rendah	8	21,05
< 35	Sangat Rendah	3	7,89
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian kemampuan *shuttle run* (lari bolak-balik 4 X 10 meter) Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 5. Diagram Batang Kemampuan Shuttle Run (lari bolak-balik 4 X 10 meter)**

## 2. Lempar Tangkap Bola

Tes lempar tangkap bola digunakan untuk mengukur kemampuan koordinasi mata dengan tangan. Tes lempar tangkap bola dilakukan dengan tembok dalam waktu 30 detik. Semakin banyak hasil lempar tangkap yang dihasilkan maka akan semakin baik hasil lempar tangkap bola. Hasil penelitian lempar tangkap bola dalam penelitian ini dapat diuraikan berdasarkan tabel sebagai berikut :

**Tabel 5. Statistik Hasil Penelitian Lempar Tangkap Bola**

No	Keterangan	Skor	
		Laki-laki	Perempuan
1	<b>Jumlah</b>	<b>26</b>	<b>12</b>
2	Skor Minimum	1	8
3	Skor Maksimum	28	21
4	<i>Mean</i>	20,5	14,25
5	<i>Median</i>	22	14
6	<i>Modus</i>	24	9

7	<i>Standard Deviasi</i>	5,59	4,69
---	-------------------------	------	------

Setelah diperoleh data lempar tangkap bola, maka selanjutnya data diolah menjadi bentuk T skor, yang dimaksudkan untuk menyamakan satuan.

Hasil T skor untuk lempar tangkap bola adalah sebagai berikut :

**Tabel 6. Statistik Hasil Penelitian T skor Lempar Tangkap Bola**

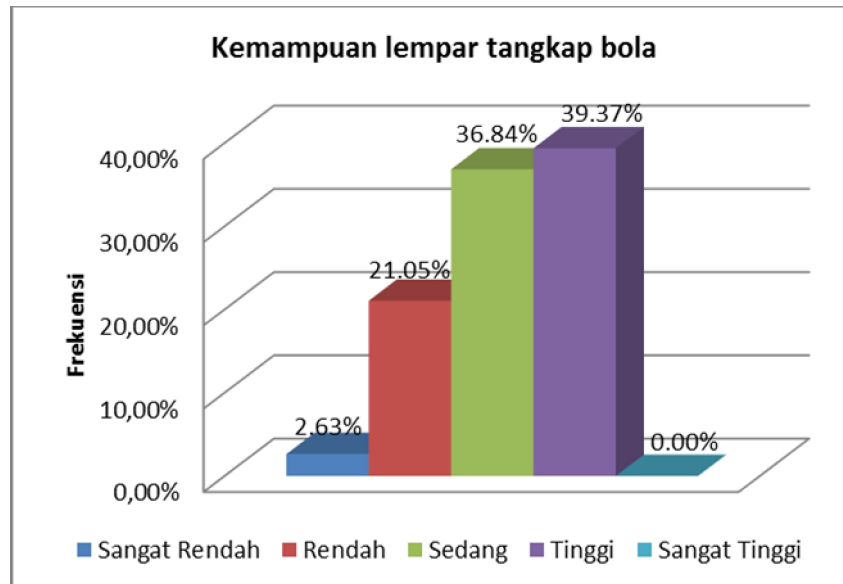
No	Keterangan	Skor		Keseluruhan
		Laki-laki	Perempuan	
1	<b>Jumlah</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>38</b>
2	Skor Minimum	15,12	36,67	15,12
3	Skor Maksimum	63,42	64,39	64,39
4	<i>Mean</i>	50	50,0	50,00
5	<i>Median</i>	52,68	49,4670	52,14
6	<i>Modus</i>	56,26	38,81	56,26
7	<i>Standard Deviasi</i>	10,01	10,01	10,00

Setelah diperoleh data dalam bentuk t skor kemudian di analisis menggunakan kategori yang telah ditentukan. Hasil penelitian lempar tagkap bola apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

**Tabel 7. Kemampuan Lempar Tangkap Bola Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 65	Sangat Tinggi	0	0
$55 \leq X < 65$	Tinggi	15	39,47
$45 \leq X < 55$	Sedang	14	36,84
$35 \leq X < 45$	Rendah	8	21,05
< 35	Sangat Rendah	1	2,63
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian kemampuan lempar tangkap bola siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Lempar Tangkap Bola Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun**

### 3. *Stork Stand Positional Balance*

*Stork Stand Positional Balance* digunakan untuk mengukur keseimbangan tubuh. Tes *Stork Stand Positional Balance* dilakukan dengan cara responden berdiri dengan 1 kaki selama mungkin. Hasil catatan waktu semakin lama maka hasilnya akan semakin baik. Hasil penelitian *stork stand positional balance* sejauhny dalam penelitian ini dapat di uraikan berdasarkan tabel sebagai berikut :

**Tabel 8. Statistik Hasil Penelitian *Stork Stand Positional Balance***

No	Keterangan	Skor	
		Laki-laki	Perempuan
1	Jumlah	26	12

2	Skor Minimum	6,02	6,06
3	Skor Maksimum	63,23	67,48
4	<i>Mean</i>	20,98	29,62
5	<i>Median</i>	17,94	22,01
6	<i>Modus</i>	27,48	6,06
7	<i>Standard Deviasi</i>	12,79	16,43

Setelah diperoleh data *stork stand positional balance*, maka selanjutnya data diolah menjadi bentuk T skor, yang dimaksudkan untuk menyamakan satuan. Hasil T skor untuk lempar tangkap bola adalah sebagai berikut :

**Tabel 9. Statistik Hasil T skor *Stork Stand Positional Balance***

No	Keterangan	Skor		Keseluruhan
		Laki-laki	Perempuan	
1	<b>Jumlah</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>38</b>
2	Skor Minimum	38,31	35,66	35,66
3	Skor Maksimum	83,04	73,04	83,04
4	<i>Mean</i>	50,01	50,00	50,00
5	<i>Median</i>	47,63	45,36	46,72
6	<i>Modus</i>	55,09	35,66 <sup>a</sup>	55,09
7	<i>Standard Deviasi</i>	10,01	10,0	10,00

Setelah diperoleh data dalam bentuk t skor kemudian di analisis menggunakan kategori yang telah ditentukan. Hasil penelitian lempar tangkap bola apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

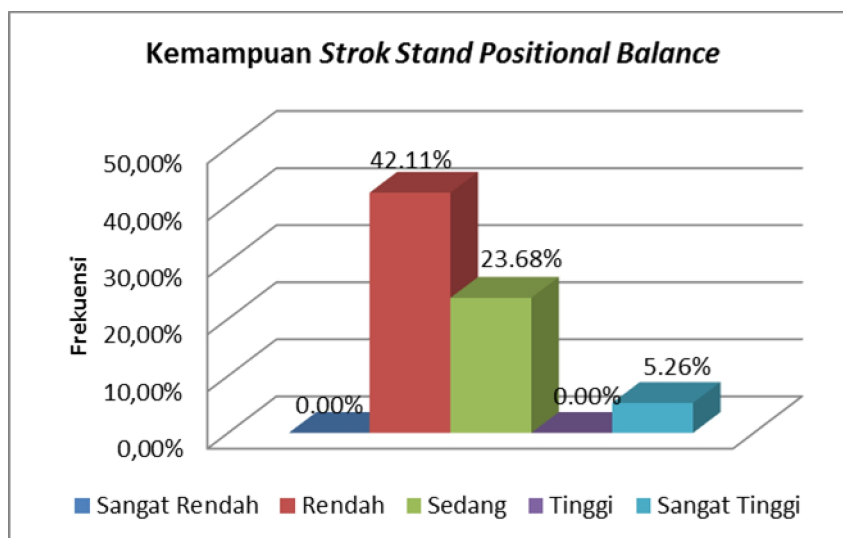
**Tabel 10. Kemampuan *Stork Stand Positional Balance* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 65	Sangat Tinggi	2	5,26
$55 \leq X < 65$	Tinggi	11	28,95
$45 \leq X < 55$	Sedang	9	23,68
$35 \leq X < 45$	Sangat Rendah	16	42,11
< 35	Rendah Sekali	0	0



<b>Jumlah</b>	<b>38</b>	<b>100</b>
---------------	-----------	------------

Hasil penelitian kemampuan *stork stand positional balance* siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 7. Diagram Batang Kemampuan *Stork Stand Positional Balance* Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun**

#### 4. Lari Jarak Pendek 30 meter

Lari Jarak Pendek 30 meter digunakan untuk mengukur kecepatan responden, catatan hasil lari 30 meter adalah semakin cepat/sedikit waktu yang diperoleh dalam lari 30 meter maka hasilnya akan semakin baik. Hasil penelitian lari jarak pendek 30 meter dalam penelitian ini dapat diuraikan berdasarkan tabel sebagai berikut :

**Tabel 11. Statistik Hasil Penelitian Lari 30 Meter**

No	Keterangan	Skor	
		Laki-laki	Perempuan
1	Jumlah	26	12

2	Skor Minimum	5,27	6,24
3	Skor Maksimum	9,15	7,95
4	<i>Mean</i>	6,28	6,89
5	<i>Median</i>	6,1	6,92
6	<i>Modus</i>	5,88	6,24
7	<i>Standard Deviasi</i>	0,86	0,56

Setelah diperoleh data lari 30 meter, maka selanjutnya data diolah menjadi bentuk T skor, yang dimaksudkan untuk menyamakan satuan. Hasil T skor untuk lari 30 meter adalah sebagai berikut :

**Tabel 12. Statistik Hasil Penelitian T Skor Lari 30 Meter**

No	Keterangan	Skor		Keseluruhan
		Laki-laki	Perempuan	
1	<b>Jumlah</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>38</b>
2	Skor Minimum	16,63	30,89	16,63
3	Skor Maksimum	61,74	61,43	61,74
4	<i>Mean</i>	49,91	49,85	50,00
5	<i>Median</i>	52,09	49,19	51,63
6	<i>Modus</i>	54,65	30,89 <sup>a</sup>	54,65
7	<i>Standard Deviasi</i>	10,03	10,08	10,00

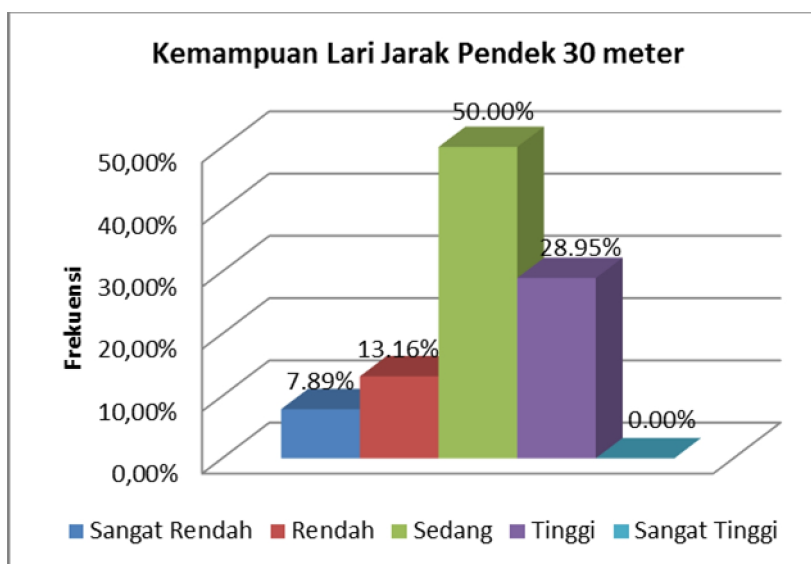
Setelah diperoleh data dalam bentuk t skor kemudian di analisis menggunakan kategori yang telah ditentukan. Hasil penelitian Lari Jarak Pendek 30 meter apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

**Tabel 13. Kemampuan Lari Jarak Pendek 30 meter Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 65	Sangat Tinggi	0	0
$55 \leq X < 65$	Tinggi	11	28,95
$45 \leq X < 55$	Sedang	19	50
$35 \leq X < 45$	Rendah	5	13,16
< 35	Sangat Rendah	3	7,89

<b>Jumlah</b>	<b>38</b>	<b>100</b>
---------------	-----------	------------

Hasil penelitian kemampuan lari jarak pendek 30 meter Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan Lari Jarak Pendek 30 meter Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun**

#### **6. Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen**

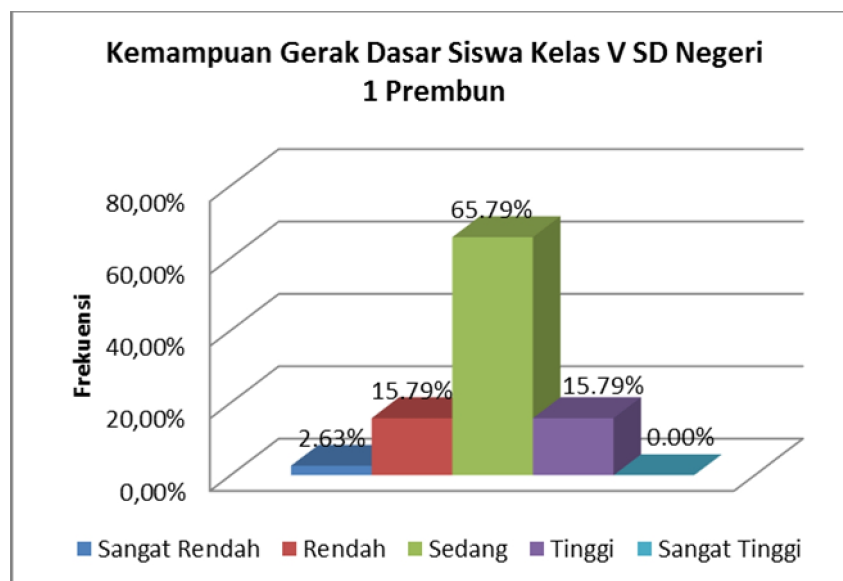
Berdasarkan hasil penelitian di atas maka data – data dari masing-masing tes telah diubah menjadi T skor yang kemudian dijumlahkan dan di rata-rata, dan akan menjadi kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. Kemudian dikategorikan dalam kategori yang telah ditentukan. Deskripsi hasil penelitian kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen dari subjek 38 orang diperoleh, rata-rata (*mean*) = 49,98, median = 50,00, modus

sebesar = 34,26; *standart deviasi* = 10,00. Tabel distribusi hasil penelitian kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen adalah sebagai berikut:

**Tabel 14. Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 65$	Sangat Tinggi	0	0
$55 \leq X < 65$	Tinggi	6	15,79
$45 \leq X < 55$	Sedang	25	65,79
$35 \leq X < 45$	Rendah	6	15,79
$< 35$	Sangat Rendah	1	2,63
<b>Jumlah</b>		<b>38</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 9. Diagram Batang Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0 %, kategori tinggi sebesar 15,79 %, kategori sedang sebesar 65,79 %, kategori rendah sebesar 15,79 %, dan kategori sangat rendah sebesar 2,63 %. Dapat disimpulkan hasil kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen adalah sebagian besar sedang.

## **B. Pembahasan**

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Dalam kemampuan gerak dasar koordinasi kerja sistem saraf gerak dasar yang dilakukan oleh seseorang akan menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakan-gerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antara rangsangan dan responnya. Dalam hal ini akan ditemui ada anak yang cekatan dan terampil, tetapi ada pula anak yang lamban dalam mereaksi sesuatu. Seseorang yang memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, diduga akan mempunyai keterampilan lebih baik dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan gerak dasar kurang. Kemampuan gerak dasar yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Seperti halnya kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen mempunyai tingkat keterampilan gerak dasar yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: faktor ukuran tubuh pada saat lahir, faktor keturunan, faktor jenis

kelamin, dasar kedewasaan, faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukaan, dan faktor sosial/budaya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0 %, kategori tinggi sebesar 15,79 %, kategori Sedang sebesar 65,79 %, kategori rendah sebesar 15,79 %, dan kategori sangat rendah sebesar 2,63 %.

Secara empirik untuk mengetahui kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu faktor saja, akan tetapi juga melalui berbagai faktor-faktor lainnya. Kemampuan gerak dasar akan baik jika dilatih dengan baik tentu dengan frekuensi yang sering juga, dan dikaitkan dengan pembelajaran di lapangan. Maka dengan diketahuinya kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD N 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen tersebut, dimaksudkan ada upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD N 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen, sehingga dapat mempengaruhi keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas yang dimungkinkan dipengaruhi karena tingkat kemampuan gerak dasar.

Hasil kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun diharapkan dapat memberikan dorongan dan gambaran kepada guru penjas dalam proses pembelajaran untuk menyajikan materi pembelajaran gerak dasar atletik yang berorientasi pada kegiatan bermain, yang berarti gerak dasar dikemas dalam suatu bentuk permainan yang bervariasi sehingga akan

memperkaya gerakanya dan menambah suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

Selain itu keragaman kategori kemampuan gerak dasar dimungkinkan karena dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang berasal dari internal yaitu aktifitas dan keterlatihan anak tersebut yang dapat memepengaruhi gerak dasar anak. Sedangkan faktor eksternal salah satunya dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Lingkungan masyarakat anak yang tergolong pedesaan dan jauh dari sekolah dimungkinkan anak lebih banyak bersepeda atau berjalan kaki, yang lebih banyak menggunakan otot besar. Selain itu aktifitas diluar sekolah juga dapat mempengaruhi seperti kegiatan bermain siswa.

Hasil siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun kurang, hal tersebut dikarenakan intensitas latihan dan aktifitas siswa masih kurang. Anak cenderung hanya melakukan aktifitas kesehariannya tanpa menambah aktifitas gerak untuk melatih gerak tubuh. Berdasarkan pengamatan selama ini beberapa siswa yang mempunyai gerak dasar kurang cenderung kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjaskes, setelah pulang sekolah siswa hanya diam dirumah, anak yang lebih banyak bermaian game, hanya belajar saja dan lebih banyak menonton TV. Hasil tersebut tentu saja akan membuat aktifitas gerakanya kurang dan mengakibatkan kemampuan motorik anak juga kurang, sehingga gerak dasar menjadi tidak berkembang dengan baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa hasil kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen yang masuk dalam kategori Sangat Tinggi sebesar 0 % (0 siswa), kategori Tinggi sebesar 15,79 % (6 siswa), kategori Sedang sebesar 65,79 % (25 siswa), kategori Rendah sebesar 15,79 % (6 siswa), dan kategori Sangat Rendah sebesar 2,63 % (1 siswa).

#### **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi masukan yang bermanfaat kepada sekolah mengenai kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen, sehingga potensi anak yang mempunyai gerak dasar baik dapat dilatih untuk mengikuti perlombaan dalam bidang olahraga.
2. Guru semakin paham mengenai kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen, sehingga bagi siswa yang hasil tesnya baik dapat dioptimalkan dan yang kurang dapat ditingkatkan.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.



### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Tidak menutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes, sehingga terdapat kemungkinan data yang dihasilkan kurang maksimal.
2. Peneliti tidak mengontrol apakah siswa telah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes yang akan dilakukan meskipun sebelumnya telah diterangkan sebelum pelaksanaan dan diperagakan terlebih dahulu.
3. Peneliti hanya mengkaji kemampuan gerak dasar, sehingga belum dapat menjelaskan faktor yang dominan yang menentukan kemampuan gerak dasar siswa.

### **D. Saran**

Hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk siswa penulis memberikan saran kepada siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar kurang dengan lebih banyak beraktifitas gerak jasmani, dengan cara melakukan aktifitas latihan pendidikan jasmani secara kontinyu.
2. Disarankan bagi guru agar lebih kreatif dalam mengembangkan model pendidikan jasmani olahraga di sekolah dasar, dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan populasi dan sampel yang lebih luas lagi sehingga tingkat kemampuan gerak dasar dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Agus Budiono. (2014). *Survey Kemampuan Gerak Dasar Pada Siswa-Siswi Kelas V Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Skripsi. UNTAN*
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudijono. (1992). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum 2004 : Standar Kompetensi, Pelayanan Profesional dan Contoh Silabus*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini S.(2007).*Perkembangan Motorik* (diktat).Yogyakarta:FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Husdrata. J.S, dan Yudha M. Saputra. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Mahardika. (2010). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Pamuji Sukoco.(2004).*Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar Purwomartani.Penelitian*.FIK:Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti-Depdikbud.

- \_\_\_\_\_. (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmanin Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Slameto. (2005). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Karya Ilmu.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2, PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA grafika.
- Sumitro, dkk. (1998). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Yogyakarta
- Syahrial Bakhtiar. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press
- Syarifudin. (2009). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.